

- Risikofaktoren und Prävention
- Bewährte Therapieansätze

Matthias Mertler

Zivilisationskrankheiten

Diagnostik und naturheilkundliche Therapieoptionen bei chronischen Beschwerdebildern



Zivilisationskrankheiten

Diagnostik und naturheilkundliche Therapieoptionen bei chronischen Beschwerdebildern

Matthias Mertler



Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch gemachten Aussagen zu Methoden, Risiken sowie therapeutischen Hinweisen usw. wurden vom Autor sorgfältig erarbeitet und geprüft. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile und Schäden eine Haftung übernehmen, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge können und sollen keine fachliche Beratung durch Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

1. Auflage 2024

© 2024 ML Verlag in der mgo fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Esser printSolutions GmbH, Bretten

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sind unzulässig und strafbar.

Titelbild: © Videoflow – stock.adobe.com

www.ml-buchverlag.de

ISBN (Buch): 978-3-96474-623-8

ISBN (E-Book/PDF): 978-3-96474-624-5 (E-Book)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einleitung	7
Grundlagen	
Die Konstitutionstherapie	11
Das Aschner-Verfahren	11
Die Irisdiagnostik	14
Naturheilkundliche Diagnostik – auf die Sichtweise kommt es an	18
Labordiagnostik	18
Das Fassmodell	20
Sechs-Phasen-Tabelle nach Reckeweg	22
Zivilisationskrankheiten – Schicksal oder hausgemacht?	
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	28
Stress (Psychovegetatives Syndrom), Herzneurose (Funktionelle Herzbeschwerden)	28
Funktionelle Herzbeschwerden	30
Herzschutz/-stärkung	31
Bluthochdruck	31
Obstruktive Schlafapnoe (OSA)	32
Übersäuerung als Ursache von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	33
Atemwegserkrankungen	35
Grundlagen	35
Therapeutische Ansätze	37
Akuter Atemwegsinfekt	40
Chronisch rezidivierende Atemwegsinfekte	42
<i>Fallbeispiel „Chronischer Infekt“</i>	45
Metabolisches Syndrom	47
Insulinresistenz/Hyperinsulinämie	48
Übergewicht und seine Folgen	50
Schulmedizinische Therapie	51
Naturheilkundliche Therapie	51
Abdominelle Beschwerden	54
Grundlagen	55
Therapeutische Ansätze	61
Fazit	63
<i>Warum Stuhllabor?</i>	64

Hauterkrankungen	68
Juckreiz, Ekzeme – die Haut als Ventil und Indikator	68
Neurodermitis.	70
Therapeutische Ansätze	72
Fazit	74
Psycho-somatisch oder somato-psychisch?	75
Grundlagen	75
Diagnostik und Anamnese	78
Therapeutische Ansätze	79
Fazit	82
Krankheiten des Bewegungsapparates und ihre Schmerzsymptomatik.	83
Grundlagen	83
Diagnostik und Anamnese	86
Therapeutische Ansätze	87
<i>Fallbeispiel.</i>	90
Autoimmunerkrankungen.	91
Diagnostik und Anamnese	92
Therapeutische Ansätze	95
Fazit	97
Exkurs: M. Alzheimer – eine vermeidbare Krankheit	98
Nachwort	112
Wohlstand und Gesundheit – wie geht das?	112
Anhang	117
Zum Autor	117
Bezugsquellen.	117
Bildquellen	118
Literatur	118

Vorwort

Dieses Buch soll den naturheilkundlich ausgerichteten Therapeuten langjährig bewährte komplementäre Diagnose- und Therapieoptionen aufzeigen und keinen Alleinvertretungsanspruch der Naturheilkunde mit ihren diagnostischen und therapeutischen Verfahren darstellen.

Durch meine naturwissenschaftliche Ausbildung zum Biologie-Laboranten und meiner Tätigkeit in der Pharmaforschung (Blut-Rheologie) sind mir die schulmedizinischen Denkmuster durchaus vertraut. Später kamen mir allerdings Zweifel, ob das alles immer funktionieren kann. Ich begann mich für alternative Heilansätze zu interessieren. Ansätze, die wir heute als individuelle Ganzheitstherapie bezeichnen und aufgrund derer wir auch andere, umfassendere Ansprüche an Anamnese und Therapie stellen. Das simple Ursache-Wirkungs-Denkmodell versagt irgendwann bei allen multifaktoriellen Geschehen – nicht nur in der Schulmedizin, sondern auch bei den Umweltproblemen, dem Klimawandel, dem Waldsterben usw. So können die „Zivilisationskrankheiten“ und die chronischen Beschwerden mit schulmedizinisch-symptomatischen Therapieansätzen in vielen Fällen nicht erfolgreich behandelt werden. Ebenso stellen „Energetische Störungen“ für viele Schulmediziner (noch) ein Buch mit sieben Siegeln dar. Da ist uns die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ein paar tausend Jahre voraus, denn unsere Lebensweise, für die wir evolutionsgeschichtlich nicht gemacht sind, erfordert sehr häufig andere, individuelle Therapiekonzepte. Außerdem macht es einen Unterschied, ob man antibiotisch eine Krankheit bekämpfen oder salutogenetisch für die Förderung der Gesundheit arbeiten möchte.

Nach meinem beruflichen „Seitenwechsel“ und über dreißig Jahren naturheilkundlicher Praxiserfahrung als Heilpraktiker möchte ich meine Grunderfahrungen in diesem Buch darlegen und hoffe, dass viele Therapeuten damit erfolgreich zum Wohle ihrer Patientenarbeiten können.

*Matthias Mertler
Schwelm im Frühjahr 2024*

Einleitung

Zivilisationskrankheiten

Sammelbegriff für Erkrankungen, die in sämtlichen Industrienationen zunehmen und insbesondere durch falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Überforderungen im Berufsleben (Stress) sowie Missbrauch von Genuss- und Arzneimitteln (z. B. Alkohol, Tabak, Schlafmittel) hervorgerufen werden. Als Zivilisationskrankheiten gelten Übergewicht, Zuckerkrankheit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck und Zahnkaries.

Quelle: <https://www.wissen.de/medizin/zivilisationskrankheiten>

Aus einem Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geht hervor, dass jedes Jahr weltweit über 40 Millionen Menschen an den Folgen von vermeidbaren Zivilisationskrankheiten sterben.

Diese sind hauptsächlich:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Lungen-, Darm- und andere Krebsarten
- Metabolisches Syndrom mit seinen Folgeerkrankungen
- Darmimmunsystembelastungen mit den Folgen von Allergien, Neurodermitis usw.
- Psychische Erkrankungen
- Entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates

Auf dem Vormarsch sind ebenfalls:

- Autoimmunerkrankungen
- Morbus Alzheimer und andere Demenzerkrankungen

Die westlichen Wissenschaften konnten in den letzten Jahrzehnten u. a. rasante Fortschritte in der Medizin erzielen und in Kombination mit einer verbesserten Ernährungssituation und Hygiene viele tödliche Krankheiten verbannen. An Unterernährung stirbt heute niemand mehr. Im Gegenteil: Unsere moderne Lebensweise mit ihren multifaktoriellen Belastungen führt zu zahlreichen „neuen“ gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die wir mit den klassischen schulmedizinischen Denkweisen wie etwa „leitliniengerechten“ Therapien nicht erfolgreich behandeln können und aufgrund der Problematiken einer Multimedikation teilweise noch verschlimmern.

Geprägt haben mich vor allen Dingen die Aussagen meiner Patienten zu ihren Krankheitsodysseen. Sie begannen bei ihren Hausärzten, gingen zu diversen Fachärzten und landeten am Ende beim Psychotherapeuten. Ich habe nichts gegen Haus- oder Fach-

ärzte. Ich nahm sie z. B. nach Sportunfällen selbst in Anspruch und war mit ihrer Arbeit häufig sehr zufrieden.

Ein Problem ist häufig die Erstellung von Diagnosen, denn „Ohne Diagnose keine Therapie!“, aber leider ist die Fehlerquote dabei relativ hoch. Grundsätzlich liefert eine Diagnose die Informationen, die wir benötigen, um eine Krankheit zu erkennen und entsprechende Heilmaßnahmen zu ergreifen. In der wissenschaftlichen Medizin werden deshalb Laborbefunde erstellt oder bildgebende Verfahren etc. eingesetzt. Komplementärmedizinisch gibt es aber noch weitere Möglichkeiten, Hintergründe zum Krankheitsgeschehen eines Patienten zu ermitteln, z. B. die Irisdiagnose, die Physiognomik oder die Reflexologie. Diese liefern häufig Hinweise auf die Konstitution oder geben Einblick in die energetische Situation eines Menschen.

Ein Vorteil für uns Heilpraktiker ist der Faktor Zeit. Da wir nicht der engen Zeittaktung einer gesetzlichen Kassenpraxis unterliegen, können wir uns unseren Patienten i. d. R. sehr ausführlich widmen. So erhalten wir wertvolle Informationen für die Erstellung eines individuell angepassten Therapiekonzepts.

Trotzdem ist auch eine klinisch abgesicherte Diagnostik wichtig, insbesondere für die Praxis-Haftpflichtversicherung. Denn Alternative, bzw. komplementäre Diagnoseverfahren reichen bei einem Verfahren aufgrund von Behandlungsfehlern durch Fehldiagnosen nicht aus! Ein Gutachterstreit wird auf schulmedizinischer Basis betrieben. Aus diesem Grund arbeiten wir mit Laborbetreibern zusammen, die keine „Alternative Diagnostik“ anbieten, sondern klassisch klinische Diagnostik gemäß der Richtlinie der Bundesärztekammer zur Qualitätssicherung laboratoriumsmedizinischer Untersuchungen (RiliBÄK) – aber mit Parameterkombinationen und Ergebnissen, die naturheilkundliche Therapiekonzepte unterstützen.

Derartige Laborergebnisse lassen sich nach meiner Erfahrung durch komplementäre Diagnoseverfahren sinnvoll ergänzen, denn sie liefern zusätzliche Hinweise für einen ganzheitlichen Therapieansatz. Hierzu können wir u. a. die Irisdiagnose, die Ertastung der Akupunkturpunkte (TCM), die Druckpunkte nach Weihe, die Interpretation der Head'schen Zonen oder der Reflexzonen am Körper, bzw. der Füße einsetzen. Diese Verfahren sind im Sinne eines Wegweisers nutzbar, um gezielt klinische Diagnosemaßnahmen zu veranlassen oder individuelle konstitutionelle „Schwachstellen“ aufzufinden. Im letzteren Fall wäre dann z. B. eine Organ-/Systemstärkung eine mögliche Option. Da sich beispielsweise das Nervensystem in der Iris darstellt, lassen sich bei einem entsprechenden Beschwerdebild auch adäquate Therapiemaßnahmen bis zur Empfehlung einer Psychotherapie ableiten.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

In der deutschen Todesursachenstatistik stehen die Herz-Kreislauf-Erkrankungen an erster Stelle. Sie können letale aber auch psychische Probleme für den Betroffenen haben, z. B. durch Einschränkungen und Belastungen im familiären sowie beruflichen Bereich.

Die klinisch manifestierten Herz-Kreislauf-Erkrankungen stellen eine bedrohliche Endphase dar, die unter Umständen schon lange vorher begonnen hat und durch individuelle Lebensumstände, Ernährungsgewohnheiten, konstitutionellen Schwäche sowie der Erschöpfung der körpereigenen Kompensationsmöglichkeiten begünstigt wurde.

Für die Ausarbeitung eines wirksamen Therapiekonzeptes ist die individuelle anamnestiche Bestimmung der Risikofaktoren erforderlich, die durch differentialdiagnostische Untersuchungen (z. B. Laborbefunde) belegt werden sollten, soweit es geht. Häufig sind die folgenden Faktoren einzeln oder in Kombination für die Herz-Kreislauf-Problematik verantwortlich.

Stress (Psychovegetatives Syndrom), Herzneurose (Funktionelle Herzbeschwerden)

Hormonell-vegetative Stressreaktionen sind zunächst physiologisch als Schutzreaktionen zu verstehen. Bei einer Dauerbelastung, d. h., wenn die „Alarmreaktion“ nicht runtergefahren werden kann, stellen sich aber u. U. gravierende Probleme ein.

Über verschiedene Reaktionsmechanismen kann Stress das vegetative Nervensystem (VNS) irritieren und neben funktionellen Störungen langfristig auch zu klinisch nachweisbaren Erkrankungen im Verdauungstrakt und Gefäßsystem führen. Stress stellt einen ernstzunehmenden Faktor dar, auch für die Entwicklung einer Arteriosklerose!

Gerade bei Menschen mittleren Alters, die beruflich und privat noch in der Aufbauphase sind oder in Krisenzeiten um Job und Familie bangen, treten häufig funktionelle Herzbeschwerden auf, die anamnestiche und diagnostisch von Organerkrankungen unterschieden werden müssen. Leitsymptome sind hier oftmals die Stressbelastung in Kombination mit einer konstitutionellen vegetativen Labilität, die über die Irisdiagnose leicht definiert werden kann. Bei diesen sensiblen und empfindsamen Personen treten häufig auch Schlafstörungen, Angst- und Spannungszustände auf.

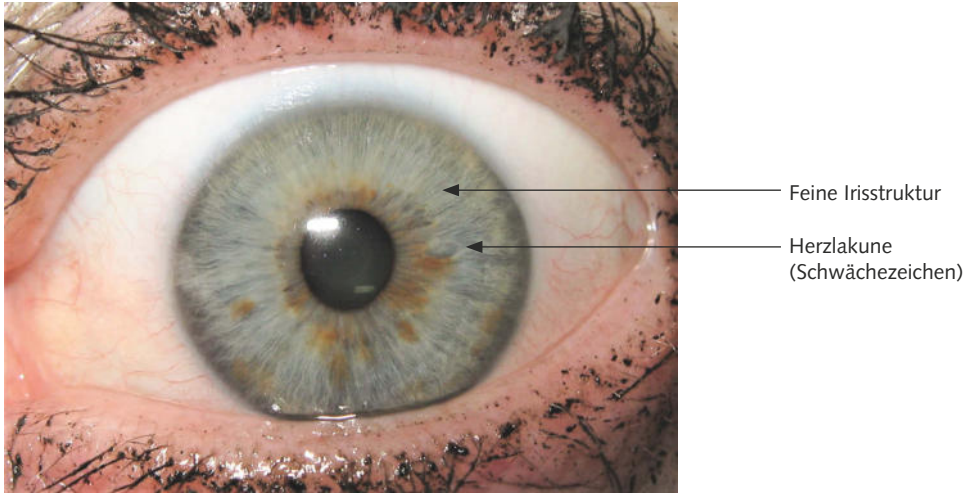


Abb. 9: *Sensibles Vegetativum*

Ein weiteres Leitsymptom sind die belastungsunabhängigen Herzbeschwerden in Ruhephasen, die bei Bewegung und Sport nicht auftreten. So lassen sich die Beschwerden anamnestisch relativ gut zuordnen, bzw. differentialdiagnostisch abklären.

Anamnesehilfen

Herzgefühl	Synonym: Herzneurose, Herzphobie, Herzangstsyndrom, nervös bedingte Herzbeschwerden.
Herzklopfen	Klinik: belastungsunabhängige thorakale Schmerzen, evtl. Symptome einer Hyperventilation, „Herzanfälle“ mit Tachykardie, Panikgefühl, Angst, Globusgefühl, Schwitzen, Zittern, Schonungsbedürfnis, übermäßiges Kontrollbedürfnis.
Herzrasen	Ätiologie: psychogen, psychosomatisch, vegetative Labilität („Sensibelchen“), gestörte Angstverarbeitung, durch Stress, vertebrales (durch Probleme an der Brustwirbelsäule).
Herzangst	Differentialdiagnose: koronare Herzkrankheit (KHK), Hyperthyreose, BWS-Syndrom, Roemheld-Syndrom.

Gehen die Beschwerden über Missempfindungen hinaus, kann über die Schmerzcharakteristik die Diagnose weiter differenziert werden, die evtl. eine Notfallversorgung bzw. Facharztbetreuung erforderlich macht.

Schmerzschilderung	funktionell	Angina pect.	Infarkt
Intensität	lästig	stark	unerträglich
Dauer	Stunden/Tage	2-20 Minuten	länger
Lokalisation	Herz/Arm	unspezifisch	unspezifisch
bei Belastung	besser	schlimmer	nicht möglich
nach Nitro-Präparat	unverändert	besser	unverändert
Auslöser	unspezifisch	Belastung/Stress	meist in Ruhe
Schilderung	ausführlich	bagatellisiert	wortkarg
Enzyme	o.B.	o.B.	GOT/CPK erhöht
EKG	o.B.	ST-Senkung	typ. Umformung

Abb. 10: Schmerzschilderung

Funktionelle Herzbeschwerden

Zur Behandlung nervös bedingter Herzbeschwerden eignen sich Präparate mit *Craetagus* (Weißdorn), *Convallaria* (Maiglöckchen), *Spigelia* (Wurmkraut), *Cactus* (Königin der Nacht) u. a., die die koronare und periphere Durchblutung verbessern, das Myocard stärken, die Reizbildung sowie die Erregungsleitung am Herzen normalisieren und insgesamt reizabschirmend wirken.

Stressmanagementkonzepte und Entspannungsverfahren sind prinzipiell wichtig, in den meisten Fällen kurzfristig aber kaum machbar, so dass die individuelle Konstitutionstherapie und die symptomatische Intervention mit einem „Akutmittel“ sinnvoll sind. Dazu eignen sich z. B. Korodin® Herz-Kreislauf-Tropfen von Fa. Robugen GmbH oder in Verbindung mit Schwäche, Krämpfen und Atemnot Corselect® N Tr. von Fa. Dreluso.

Herzschutz/-stärkung

Herzschutz/-stärkung, speziell bei untrainierten Patienten mit Gefahr der akuten körperlichen Überlastung (Freizeitsport!) sowie beim beginnenden Altersherz (Herzschwäche), lässt sich auch prophylaktisch mit phytotherapeutischen Crataegus-Präparaten erreichen, z. B. Cratae-Loges® von Fa. Loges (1–2 Filmtabletten pro Tag).

In Akutphasen haben sich Interventionen per Injektion, bzw. per Infusion mit Vitamin C, Vitamin B12 und entsprechenden, individuell zusammengestellten homöopathischen, bzw. phytotherapeutischen Ampullenpräparaten zur Herzstärkung und Reizabschirmung und Beruhigung des Vegetativums bestens bewährt.

Bluthochdruck

Ein häufiges Problem ist die unsinnige Verordnung von Blutdrucksenkern, da die Blutdruckwerte oft falsch ermittelt werden. Eine klassische Geschichte ist: ältere Patienten sitzen zwei Stunden im Wartezimmer und ärgern sich. Dann wird der Blutdruck ermittelt, der „seltsamerweise“ erhöht ist. Der Normalwert liegt bei 120/80 mmHg. Dieser gilt aber nur für jüngere Menschen, die sich moderat bewegen. Nimmt man auch für ältere Menschen 120/80 mmHg als idealen Wert an, erscheint schon ein Befund von 140/90 mmHg als behandlungsbedürftig. Messen die Patienten ihren Blutdruck hingegen ohne Stress und Ärger zu Hause, liegen die Werte oft darunter. Aus diesem Grund sind ältere Patienten mit Blutdrucksenkern häufig überdosiert und schildern Beschwerden wie Sehstörungen, Kopfschmerzen und Schwindel, der nicht selten zu Stürzen führt!

Um aus der Behandlung mit Blutdrucksenkern kontrolliert auszuschleichen, sollte ein Blutdrucktagebuch geführt werden. Wenn die „häuslichen“ Werte unter Begleitbehandlung mit Weißdornpräparaten bei 130–145/80–95 mmHg liegen, ist das altersgerecht. Diese Druckverhältnisse sorgen für eine ausreichende und notwendige Durchblutung von Gehirn, Augen, Innenohr und Nieren.



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Zivilisationskrankheiten** **29,95 Euro***
(1. Auflage 2024, Softcover, 120 Seiten, ISBN 978-3-96474-623-8)

___ Expl. **PDF – Zivilisationskrankheiten** **24,95 Euro***
(1. Auflage 2024, 120 Seiten, ISBN 978-3-96474-624-5)

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

mgo fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221 949-311
Fax 09221 949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Matthias Mertler ist seit 1988 als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Seit knapp 25 Jahren ist er Lehrbeauftragter sowie Bundesfachfortbildungsleiter im Freien Verband Deutscher Heilpraktiker e. V. (FVDH). In dieser Funktion betreut er Kolleginnen und Kollegen in Fort- und Ausbildungsseminaren und hält als Dozent/Referent bundesweit praxisnahe Vorträge zu naturheilkundlichen Themen.

Naturheilkundliche Therapiekonzepte für Alltagserkrankungen

Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, chronische Rückenschmerzen oder psychische Belastungen sind auch in Europa auf dem Vormarsch. Neben der Konstitution, der Disposition und der Diathese spielt meist der Lebenswandel eine entscheidende Rolle.

Grundsätzliche Erläuterungen zur Konstitutionstherapie und zur ganzheitlichen Sichtweise – die sich vom Ursache-Wirkungs-Prinzip der Schulmedizin deutlich unterscheidet – führen in den Inhalt ein. Im Hauptteil sind die Kapitel nach Organsystemen bzw. Beschwerdebildern gegliedert. Eine Arbeitshilfe gibt dabei die Kombination von Grundlagen und Hintergründen sowie möglichen Beschwerdeursachen mit differenzialdiagnostischen Hinweisen. Bewährte Therapieoptionen unterstützen bei Anwendung in der Praxis.

Die in diesem Buch erläuterten komplementären Diagnoseoptionen und Therapiekonzepte sollen naturheilkundlich ausgerichtete Therapeuten bei der Anamnese und Diagnostik unterstützen und ihnen zusätzlich ein Angebot an erprobten Therapiekonzepten an die Hand geben.